

(المتابعة لا تنتهي بخروج الأم من المستشفى) بل بمتابعة صحة الأم في عيادة العلاج الطبيعي)

العلاج الطبيعي

التقييم وإعادة التأهيل

- تقييم عضلات البطن والكشف عن الانفصال العضلي وإعادة تأهيله.
- تقييم وإعادة تأهيل عضلات قاع الحوض.
- تقييم وعلاج أي خلل وظيفي أو آلام جسيدي تواجه الأم.
- تقييم وعلاج شد الندبات الناتجة عن الولادة القيصرية أو شق العجان.

متابعة الرضاعة الطبيعية تقييم طريقة رضاعة الطفل

- التأكد من جودة التقاط الطفل للثدي.
- دعم الوضعية الصحيحة أثناء الرضاعة.
- دعم إدرار الحليب.
- استخدام جهاز شفط الحليب.

رسالتنا للأم

العلاج الطبيعي جزء من رحلتك.
من أول زيارة في الحمل، إلى لحظة المخاض،
إلى أول حصن لطفلك،
ثم إلى مرحلة التعافي والعودة لحياتك اليومية...

لأننا لا نهتم فقط بأن يتعافى جسدك،
بل نهتم أن تشعرى أنك مفهومة، مدعومة، ومهيأة لكل مرحلة.

من (لحظة المخاض إلى لحظة اللقاء)

دور العلاج الطبيعي أثناء الولادة وبعدها مباشرة

أثناء المخاض:

تساعد الأم على تطبيق ما تعلمته خلال فترة الحمل من خلال:

التنفس والدفح

- توجيه الأم في استخدام تقنيات الدفع والتنفس أثناء الولادة.

الحركة في المخاض

- تشجيع تقدم المخاض بالتمارين والمشي.
- المساعدة في توسيع الحوض ونزول الجنين باستعمال الكرة المضطربة.
- تطبيق وضعيات الولادة لتقليل الألم وتسهيل نزول الجنين.

بعد الولادة:

قد تواجه الأم بعد الولادة بعض التحديات مثل:



صعوبة النهوض من السرير



انتفاخ البطن.



ألم أسفل الظهر والكشف.



صعوبة انتقام الطفل للثدي.



احتقان الثدي/ تأخر إدرار الحليب.



عدم التحكم في نزول البول.

وهنا يأتي دور العلاج الطبيعي في التقييم والتأهيل من خلال:

- تعليم الطريقة الصحيحة للنهوض من السرير
- تشجيع الأم على المشي بشكل منظم
- تقييم التنفس وتفعيل عضلات البطن العميقة.
- تقييم الألم على وضعيات الرضاعة الصحيحة.
- تمارين لعضلات قاع الحوض

لأن الولادة ليست نهاية الرحلة.
بل بداية مرحلة جديدة تحتاج فيها الأم إلى الرعاية والاهتمام أيضًا.

رحلة الأم تبدأ قبل وبداية الحمل

(دور العلاج الطبيعي للاستعداد لمراحل الحمل الثلاث)

التثقيف قبل وبداية الحمل

- توعية الأم بالتغيرات الجسدية خلال فترة الحمل والاستعداد للولادة.
- شرح أهمية الحركة والنشاط المناسب خلال الحمل.
- تعليمها كيفية الاستعداد لمرحلة المخاض.



تمارين لفترة الحمل

- تمارين تساعد على زيادة اللياقة ومرونة الحوض والاستعداد للولادة.
- تمارين لتخفيف المخاض.
- تمارين لتقوية عضلات قاع الحوض والجذع.

الحركة والمشي

- تشجيع الأم على الحركة والمشي.
- تعليمها طرق الحركة المناسبة خلال فترة الحمل والمخاض.

التنفس والدفح

- تعليم الأم تقنيات التنفس الصحيحة.
- تدريبها على تقنيات الدفع أثناء الولادة.

الاستعداد للولادة

- التوعية بتدليك منطقة العجان.
- التثقيف حول أوضاع المخاض والولادة.
- التعرف بوضعيات الولادة واختيار طريقة الولادة المناسبة مثل الكرسي أو الماء.



هدفنا ليس فقط أن تستعد الأم للولادة،
بل أن تدخل هذه اللحظة وهي أكثر وعيًا وثقة واستعدادًا.